

**SKRIPSI**



**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
UNTUK MENGATASI TERAUMA DAMPAK *BULLIYING*  
PADASISWA SMK 1 PGRI MEJOBOKO KUDUS  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

**Oleh :  
ACHMAD NOOR DIANSYAH  
201331019**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2018**



**PENERAPAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN  
PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY*  
UNTUK MENGATASI TERAUMA DAMPAK *BULLIYING*  
PADASISWA SMK 1 PGRI MEJOBOKO KUDUS  
TAHUN AJARAN 2017/2018**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program studi Bimbingan dan Konseling**

**Oleh  
Achmad Noor Diansyah  
NIM. 201331019**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2018**

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

”Pengalaman tanpa teori itu buta, tetapi teori tanpa pengalaman hanyalah sebuah permainan kecerdasan” (Immanuel Kant)



## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Rationalmotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Terauma *Bulllying* Pada Siswa SMK 1 PGRI Mejobo Kudus Tahun Ajaran 2017/2018” oleh Achmad Noor Diansyah, dengan nomor induk mahasiswa 2013.31.019 program studi Bimbingan dan Konseling disetujui untuk diuji.


Kudus, Agustus 2018

Pembimbing I



**Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd.**  
**NIDN. 0611116401**

Pembimbing II



**Indah Lestari, S. Pd., M. Pd. Kons.**  
**NIDN. 0610118701**

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muria Kudus



**Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd.**  
**NIDN. 0611116401**



## LEMBAR PENGESAHAN

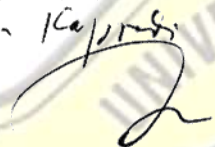
Skripsi oleh Achmad Noor Diansyah NIM 2013-31-019 ini telah disahkan  
didepan tim penguji pada tanggal 03 September 2018

Kudus, 5 September 2018

Dewan Penguji

  
**Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd.**  
**NIDN. 0611116401**

Ketua

  
**Indah Lestari, S. Pd., M. Pd. Kons.**  
**NIDN. 0610118701**

Anggota

  
**Nur Mahardika, M. Pd.**  
**NIDN. 0630088901**

Anggota

  
**Richma Hidavati, M. Pd.**  
**NIDN. 0612028801**

Anggota

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muria Kudus



  
**Dr. Slamet Utomo, M. Pd.**  
**NIDN. 0019126201**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Penerapan Layanan Konseling Individu dengan Pendekatan *Rationalmotive Behavior Therapy* untuk Mengatasi Terauma *Bulllying* Pada Siswa SMK 1 PGRI Mejubo Kudus Tahun Ajaran 2017/2018”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang sangat berguna bagi penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
2. Bapak Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd Ka Progdi FKIP Bimbingan dan Konseling
3. Bapak Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd Dosen Pembimbing 1 yang bersedia membimbing dan memberi motivasi peneliti sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini
4. Ibu Indah Lestari, S. Pd., M. Pd. Kons Dosen Pembimbing 2 yang bersedia membimbing dan memberi motivasi peneliti sehingga dapat terselesaikannya skripsi.
5. Seluruh bapak dan ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan keteladanannya kepada peneliti.

6. Kedua orangtua peneliti dan adik tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi secara psikis maupun materi dan senantiasa tanpa henti-hentinya memanjatkan doa untuk peneliti
7. Sahabat-sahabat seperjuangan yang selalu memberikan dukungan serta memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini
8. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Dan senantiasa menambah wawasan, khasanah dan pengalaman baru yang dapat berguna bagi pembaca. Demi kesempurnaan skripsi ini saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan peneliti.

Kudus, 31 Agustus 2018  
Peneliti

Achmad Noor Diansyah  
NIM. 2013.31.019



## ABSTRACT

Diansyah Achmad Noor. 2018. *Application of Individual Counseling Services with a Rational Emotive Behavior Therapy Approach to Overcoming Bullying Trauma in Vocational High School Students 1 Holy Mejobo PGRI Academic Year. 2016/2017*. Thesis proposal. Guidance and Counseling at the Muria Kudus University Teaching Education Faculty. Advisor: (i) Dr. Santoso ., M.Pd., (ii) Drs. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.

**Keywords:** Approach to Rational Emotive Behavior Therapy, Overcoming Trauma Bullying.

The objectives of this research are: 1. To describe how the application of individual counseling services with Rational Emotive Behavior Therapy approach can overcome bullying trauma in students of SMK 1 PGRI Kudus Mejobo, 2. To find the factors that cause bullying trauma in SMK 1 PGRI Mejobo Kudus students .

Rational Emotive Behavior Therapy Approach is a therapeutic process that can improve and change one's perceptions, thoughts, beliefs and views that are irrational and illogical to be rational and logical. In this study problematic behavior is how to deal with trauma bullying, where students often feel traumatized by bullying behavior, can not adapt or mingle with fellow students and the school environment, do not want to be open to fellow students or teachers. By using the Rational Emotive Behavior Therapy approach students are expected to change the behavior of trauma bullying to be not traumatized in bullying behavior.

The type of research used is Guidance and Counseling Case Study with qualitative research methods. The subjects studied were three students of SMK 1 Holy Mejobo PGRI who had problems dealing with trauma bullying. Data collection methods used were interviews, observation and documentation in depth so that later they would get accurate data on the problems studied, namely the problem of coping with bullying.

Research Results Concert I (MS) was bullied by the lack of communication skills. The second counselee (DMT) was bullied because of the shame of the counselee who had a distinctive sign in the face area. Concert III (NH) Bullying that caused by the counselee feels inferior to the family's economic condition. After counseling REBT individuals with reinforcement techniques, assertive training, and discussion, counselors can overcome bullying that is a problem for the counselee's development.

Internal and external conclusions that influence counselee I (MS) are inferiority attitudes and low adjustments to the social environment, counselee II (DMT), namely lack of self-confidence and shyness, Concert III (NH), namely

feeling of excessive self-esteem and family economic conditions. It is suggested to the principal, to monitor and evaluate the behavior of students, guiden and counseling teacher, should provide REBT counseling services to students who experience bullying.



## ABSTRAK

Diansyah Achmad Noor. 2018. *Penerapan Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Untuk Mengatasi Trauma Bullying Pada Siswa SMK 1 PGRI Mejobo Kudus Tahun Ajaran. 2016/2017*. Proposal Skripsi. Bimbingan Dan Konseling Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Dr. Santoso., M.Pd., (ii) Drs. Indah Lestari, S.Pd., M.Pd., Kons.

**Kata kunci:** Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*, Mengatasi Trauma *Bullying*.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk Mendiskripsikan bagaimana penerapan layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dapat mengatasi trauma *bullying* pada siswa SMK 1 PGRI Mejobo Kudus, 2. Untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan trauma *bullying* pada siswa SMK 1 PGRI Mejobo Kudus.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah suatu proses terapeutik yang dapat memperbaiki dan merubah persepsi, pikiran, keyakinan serta pandangan seseorang yang irasional dan tidak logis menjadi rasional dan logis. Dalam penelitian ini perilaku yang bermasalah adalah bagaimana cara mengatasi trauma *bullying*, di mana siswa sering merasa trauma akibat perilaku *bullying*, tidak bisa beradaptasi atau berbaur dengan sesama siswa dan lingkungan sekolah, tidak mau terbuka sesama siswa ataupun guru. Dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* diharapkan siswa ada perubahan perilaku trauma *bullying* menjadi tidak trauma dalam perilaku *bullying*.

Jenis penelitian yang digunakan adalah Studi Kasus Bimbingan Dan Konseling dengan metode penelitian kualitatif. Subyek yang diteliti sebanyak tiga siswa SMK 1 PGRI Mejobo Kudus yang memiliki permasalahan mengatasi trauma *bullying*.. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara, observasi dan dokumentasi secara mendalam sehingga nantinya mendapatkan data yang akurat terhadap permasalahan yang diteliti yaitu permasalahan mengatasi trauma *bullying*.

Hasil Penelitian Konseli I (MS) terauma *bullying* yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan berkomunikasi. Konseli II (DMT) teruma *bullying* disebabkan oleh rasa malu konseli yang memiliki tanda khas diarea wajah. Konseli III (NH) Terauma *bullying* yang disebabkan oleh konseli merasa minder dengan kondisi perekonomian keluarga. Setelah dilaksanakan konseling individu REBT dengan teknik *reinforcement*, *assertive training*, dan diskusi, konselin dapat mengatasi terauma *bullying* yang menjadi masalah bagi perkembangan konseli.

Simpulan internal dan eksternal yang mempengaruhi konseli I (MS) yaitu sikap rendah diri dan penyesuaian yang rendah terhadap lingkungan sosial, konseli II (DMT) yaitu tidak percaya diri dan pemalu, Konseli III (NH) yaitu rasa minder yang berlebihan dan kondisi perekonomian keluarga. Disarankan kepada kepala sekolah, untuk memonitoring dan mengevaluasi terhadap perilaku siswa, guru BK, hendaknya memberikan layanan konseling REBT pada siswa yang mengalami teruma *bullying*.





## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL.....</b>	<b>I</b>
<b>HALAMAN LOGO.....</b>	<b>II</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>III</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>IV</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>V</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>VI</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>VIII</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>X</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>XII</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>XVII</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>XVIII</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Peneliti .....	6
1.5 Manfaat Teoritis .....	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
2.1 Layanan Konseling Individu .....	9
2.1.1 Pengertian Layanan Konseling Individu .....	9
2.1.2 Tujuan dan Fungsi Layanan Konseling individual .....	10



2.1.3 Proses dan Metode Layanan Konseling Individu.....	12
2.2 Pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	14
2.2.1 Konsep Dasar <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	14
2.2.2 Pengertian <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	15
2.2.3 Asumsi Tingkah laku Bermasalah .....	16
2.2.4 Tujuan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	17
2.2.5 Tahapan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	18
2.2.6 Teknik-Teknik pendekatan <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	20
2.2.6.1 Teknik Kognitif.....	20
2.2.6.2 Teknik Imageri .....	21
2.2.6.3 Teknik Behavioral.....	22
2.3 <i>Bullying</i> .....	23
2.3.1 Pengertian <i>Bullying</i> .....	23
2.3.2 Tanda-tanda <i>Bullying</i> .....	24
2.3.3 Jenis-Jenis <i>Bullying</i> .....	25
2.3.4 Faktor-Faktor yang Menyebabkan <i>Bullying</i> .....	27
2.3.5 Dampak-Dampak <i>Bullying</i> .....	31
2.3.6 Peranan Guru BK dalam Kasus <i>Bullying</i> .....	32
2.4 Peneliti yang Relevan.....	35
2.5 Kerangka Berfikir.....	37

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Rancangan Penelitian .....	39
3.2 Subjek Penelitian.....	40
3.3 Metode Pengumpulan Data .....	40
3.3.1 Wawancara.....	41
3.3.2 Observasi.....	41
3.3.3 Dokumentasi .....	42
3.4 Analisis Data .....	43

### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

4.1 Hasil Penelitian Konseli I (MS) .....	45
4.1.1 Identitas Konseli.....	45
4.1.2 Latar Belakang keluarga.....	46
4.1.3 Deskripsi Permasalahan .....	46
4.1.4 Hasil Pengumpulan Data.....	46
4.1.4.1 Wawancara.....	46
4.1.4.2 Observasi.....	48
4.1.4.3 Dokumentasi .....	49
4.1.5 Analisis Data .....	49
4.1.6 Kesimpulan Data.....	49
4.1.7 Diagnosis.....	50
4.1.8 Prognosis.....	50
4.1.9 Pelaksanaan Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> .....	52
4.1.9.1 Konseling Pertemuan I Konseli MS.....	53

4.1.9.2 Konseling Prtemuan II MS .....	60
4.1.9.3 Konseling Pertemuan III MS .....	66
4.1.10 Kondisi Akhir Konseli MS Setelah Konseling REBT .....	72
4.2 Hasil Penelitian Terhadap DMT .....	72
4.2.1 Identitas Siswa .....	72
4.2.2 Latar Belakang Keluarga.....	72
4.2.3 Deskripsi Permasalahan .....	73
4.2.4 Pengumpulan Data .....	73
4.2.4.1 Wawancara.....	73
4.2.4.2 Observasi.....	75
4.2.4.3 Dokumentasi .....	75
4.2.5 Analisis Data .....	75
4.2.6 Kesimpulan .....	76
4.2.7 Diagnosis.....	76
4.2.8 Prognosis.....	77
4.2.9 Pelaksanaan Konseling REBT .....	78
4.2.9.1 Konseling Pertemuan I Konseli DMT.....	79
4.2.9.2 Konseling Pertemuan II Konseli DMT .....	86
4.2.9.3 Konseling Pertemuan III Konseli DMT .....	94
4.2.10 Kondisi Akhir Konseli II DMT.....	101
4.3 Hasil Penelitian Konseli III NH .....	101
4.3.1 Identitas Siswa .....	101
4.3.2 Latar Belakang Keluarga.....	101

4.3.3 Dekripsi Masalah .....	102
4.3.4 Pengumpulan Data .....	102
4.3.4.1 Wawancara .....	102
4.3.4.2 Observasi .....	104
4.3.4.3 Dokumentasi .....	105
4.3.5 Analisis Data .....	105
4.3.6 Kesimpulan .....	105
4.3.7 Diagnosis.....	105
4.3.8 Prognosis.....	106
4.3.9 Pelaksanaan Konseling REBT .....	108
4.3.9.1 Konseling Pertemuan I Konseli NH.....	109
4.3.9.2 Konseling pertemuan II Konseli NH .....	117
4.3.9.3 Konseling Pertemuan III Konseli NH .....	125
4.3.10 Hasil Akhir Konseli NH Setelah Konseling REBT .....	133
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
5.1 Klien I MS.....	133
5.2 Klien II DMT .....	137
5.3 Klien III.....	140
5.4 Temuan-Temuan Yang Dijumpai pada Waktu Penelitian .....	143
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Simpulan .....	145
6.2 Kritik dan Saran .....	147
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>148</b>

## DAFTAR GAMBAR

3.1 Kerangka Berfikir.....	38
----------------------------	----





## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Hasil Wawancara Sebelum Konseling REBT Konseli DMT .....	150
2. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli MS Pertemuan I.....	155
3. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli MS Pertemuan II .....	169
4. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli MS Pertemuan III.....	184
5. Hasil Wawancara Setelah Konseling REBT Konseli MS.....	199
6. Hasil Wawancara Sebelum Konseling REBT Konseli DMT .....	202
7. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli DMT Pertemuan I.....	207
8. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli DMT Pertemuan II .....	220
9. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli DMT Pertemuan III.....	234
10. Hasil Wawancara Setelah Konseling REBT Konseli MS.....	248
11. Hasil Wawancara Sebelum Konseling REBT Konseli NH.....	251
12. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli NH Pertemuan I.....	255
13. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli NH Pertemuan II .....	269
14. Pelaksanaan Konseling REBT Konseli NH Pertemuan III.....	283
15. Hasil Wawancara Setelah Konseling REBT Konseli NH.....	297
16. Pernyataan	
17. Riwayat Hidup Penulis	
18. Keterangan Selesai Bimbingan	
19. Permohonan Ujian Skripsi	
20. Surat Izin Penelitian FKIP UMK	
21. Surat Keterangan Praktik dari SMK PGRI 1 Mejubo Kudus	
22. Lembar Bimbingan	